JUGO DE TOMATE
EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 04 FEB 03

Descripción del producto

El **jugo de tomate en lata** es 100% jugo. Se le ha añadido sal para darle sabor. Este jugo ha sido fortificado con vitamina C.

Presentación/Rendimiento

El jugo viene en latas de 46 onzas, cada una de las cuales rinde 7 porciones de ¾ taza (6 onzas).

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde el jugo de tomate que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Prepare un batido de verduras licuando jugo de tomate con zanahorias y apio.
- Tome jugo de tomate con las comidas para añadir otra porción de verduras a su dieta.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El ***jugo de tomate*** proporciona tiene de 50 calorías por porción y es bajo en grasa.
- El jugo de tomate fortificado es una buena fuente de vitamina C y A.
- Una porción de ¾ taza de jugo de tomate equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción ¾ taza (177 ml) de jugo de tomate fortificado de lata	
Cantidad por porción	
Calorías 30	Cal. de grasa 0
	% Valor diario*
Grasa total 0.1 g	**0%**
Grasa saturada 0 g	**0%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 660 mg	**27%**
Carbohidratos totales 7 g	**2%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 7 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 100%
Calcio 0%	Hierro 5%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Chile sencillo

2 libras de carne de res magra molida
3 cebollas medianas picadas (alrededor de 1½ tazas)
1 pimiento verde pequeño picado (alrededor de ½ taza)
1 cda. de chile en polvo
3 tazas de jugo de tomate
⅓ taza de salsa catsup
2 latas (15.5 onzas c/u) de frijoles colorados escurridos y enjuagados

Receta cortesía Campbell's

1. En un sartén grande, sobre fuego medio, dore la carne, la cebolla y el pimiento verde hasta que la carne se dore y la mezcla empiece a desmoronarse. Escurra la grasa y deséchela.
2. Añada el chile en polvo, el jugo de tomate, la salsa catsup y los frijoles.
3. Lleve a punto de ebullición. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Rinde unas 12 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de chile sencillo:

Calorías	340	Colesterol	47 mg	Azúcar	16 g	Calcio	56 mg
Calorías de grasa	103	Sodio	1727 mg	Proteína	19 g	Hierro	3.2 mg
Grasa total	11.5 g	Carbohidratos totales	43 g	Vitamina A	168 RE		
Grasa saturada	4.3 g	Fibra dietética	5 g	Vitamina C	34 mg		

Sopa cremosa de maíz con pollo

2 cdas. de mantequilla o margarina
½ taza de cebolla finamente picada
3 cdas. de harina
3 tazas de jugo de tomate
½ taza de leche
¼ cdta. de pimienta
2 tazas de carne de pollo o pavo en cubos*
1 lata (15.5 onzas) de maíz de grano entero escurrido

* Para preparar las 2 tazas de pollo en cubos: En una olla mediana, cocine 1 libra de pechugas o muslos de pollo deshuesados y cortados en cubos, por espacio de 5 minutos o hasta que la carne pierda su color rosa.

Receta cortesía de Campbell's

1. En una olla grande, sobre fuego medio, derrita la mantequilla o margarina.
2. Añada la cebolla y cocine hasta que se ablande.
3. Incorpore la harina.
4. Poco a poco, incorpore el jugo de tomate, la leche y la pimienta hasta obtener una consistencia homogénea (sin grumos).
5. Cocine, sin dejar de revolver, hasta que la mezcla empiece a hervir y a espesar ligeramente.
6. Agregue los cubos de pollo o de pavo y el maíz.
7. Caliente bien.

Rinde unas 8 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de sopa cremosa de maíz con pollo:

Calorías	156	Colesterol	38 mg	Azúcar	5 g	Calcio	37 mg
Calorías de grasa	47	Sodio	474 mg	Proteína	13 g	Hierro	1.4 mg
Grasa total	5.2 g	Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	96 RE		
Grasa saturada	2.5 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	11 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.